

MUSTER-UNTERBRECHUNG – ein Verfahren zur Auflösung von unerwünschten Verhaltensweisen

«Wer sich an eine falsche Vorstellung
gewöhnt, dem wird jeder Irrtum
willkommen sein.»

*Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832)
deutscher Dichter*

Ziel

Ansätze zur Unterbrechung oder Veränderung eines unerwünschten Musters im eigenen Verhalten entdecken. Handlungsalternativen mit Hilfe des gegliederten und vorstrukturierten Arbeitsblatts finden und anwenden.

Anwendung

Bei komplexen (in der Regel unerwünschten, störenden) Verhaltensmustern und auch im Zusammenhang mit verschiedenen Personen.

Zielpublikum

Menschen, die sich an ihrem Verhaltensmuster stören und eigene Verhaltensalternativen aktiv als Reaktion darauf erarbeiten wollen.

Mit Hilfe dieser Anleitung und des Arbeitsblatts entstehen Möglichkeiten, einen lebensnahen und lösungsorientierten Veränderungsbedarf umzusetzen. Sehr oft ist auch die Reflektion mit einem Sparring-Partner oder einer vertrauten Person hilfreich. Zusätzlich kann Ihnen ein Coach Fragen stellen, die Ihnen nicht in den Sinn kommen, und Sie aber entscheidend weiterbringen.

Vorgehen

Schrittweises Abbilden des störenden Musters. Jeder Schritt soll dabei in einer eigenen Zeile kurz beschrieben werden.

Am Ende der persönlichen Situationsbeschreibung liegt das gesamte Interaktionsmuster vor (IST-Zustand und –Ergebnis).

Bei der Lösungsgestaltung verschiebt sich der Fokus auf die Aspekte des Musters, bei denen Veränderungen erreicht werden sollen. Dafür werden Handlungsalternativen erarbeitet.

Schildern Sie zuerst in eigenen Worten (ein paar Sätze) Ihre Situation, bei der die unerwünschte oder unangenehme Verhaltensweise besonders störend auftritt:

Nehmen Sie nun das Arbeitsblatt zur Hand und gehen Sie gemäss dieser Anleitung die Fragen schrittweise durch. Wenn Sie zögern oder unsicher sind, nehmen Sie diejenige Antwort, die Ihnen am naheliegensten erscheint. Es gibt weder wahr noch falsch, sondern Ihre Wahrnehmung ist massgebend.

Situationsbeschreibung

1. Wie beginnt die störende Situation typischerweise? (Start/Beginn)
2. Was ist das Ergebnis am Schluss? (Ende/IST-Ergebnis)
3. Was passiert, nachdem die störende Situation begonnen hat? (Muster)
 - Wer macht was genau, damit das Ergebnis so herauskommt? (Sie, andere)
 - Wie reagieren Sie dann? Was tun Sie dann?
 - Was tut der andere oder die anderen dann?
 - Wie geht es dann weiter? Und was tun Sie dann?
 - Was kommt dann vom anderen oder von anderen?

Lösungsgestaltung

4. Wo - also bei welchen dieser aufgezzeichneten Schritte genau - KÖNNTEN Sie nun auch etwas anderes stattdessen tun (ganz unabhängig, ob Sie in diesem Schritt etwas tun WOLLEN)?
5. Bei welchem der Schritte, sind Sie auch BEREIT, eine Veränderung in Ihrem Verhalten umzusetzen?
6. Was könnten Sie anstatt dieser Schritte nun alternativ tun, damit das IST-Ergebnis keinesfalls herauskommen kann?
 - Was noch?
 - Zusätzlich?
7. Welche Alternativen erscheinen Ihnen persönlich am sinnvollsten und machbarsten?

Massnahmenbildung

8. Sie haben nun die Möglichkeit, sich jeden Tag neu zu entscheiden, ob Sie die bisher gewohnten Verhaltensweisen anwenden oder die Alternativen einüben wollen:
 - Welche möglicherweise? (8.1)
 - Welche Schritte setzen Sie nun konkret und in jedem Fall um? (8.2)
 - Wann beginnen Sie damit? (8.3)

Muster-Auflösung: Arbeitsblatt

Start/Beginn (1.):		Zusätzliche Gedanken:						
		<ul style="list-style-type: none"> • Welche Werte liegen Ihrem Veränderungswunsch zu Grunde? • Welche Vorteile haben Sie davon, dass sich diese Situation verändert? • Was passiert, wenn alles so weitergeht wie bisher? Was ist der schlimmste Fall? 						
Sie (3.)	Andere Personen (3.) (und/oder Auswirkungen)	Wo könnten Sie etwas anders tun? (4.)	Wo sind Sie bereit etwas anderes zu tun? (5.)	Alternativen für ein anderes Ergebnis? (6.)	Welche Alternativen sinnvoll/machbar? (7.)	Welche wollen Sie möglicherweise? (8.1)	Welche wollen Sie sicher? (8.2)	Wann fangen Sie damit an? (8.3)
Ende/IST-Ergebnis (2.):		Massnahmen-Plan (Affirmation der Massnahmen 8.2 und 8.3):						
		SOLL-Ergebnis:						